জীবনের প্রথম প্রভাত

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব প্রণীত

সপ্তম সংস্করণ

—নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্য—

—ভিক্ষায়াং নৈব নৈব চ—

অযাচক আশ্রম

স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট, বারাণসী-২২১০০১

ধর্ম্মার্থ শুল্ক ১·০০] [মাশুলাদি স্বতন্ত্র

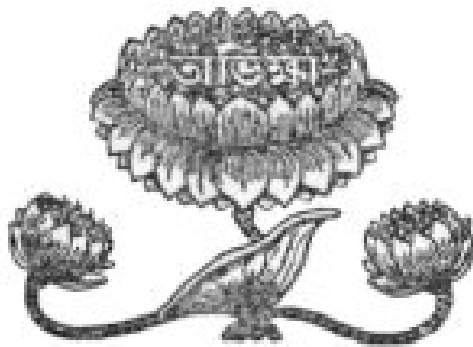
ওঁ

জীবনের প্রথম প্রভাত

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব

প্রণীত

সপ্তম সংস্করণ, পৌষ, ১৩৮৬

—নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ—

—ভিক্ষায়াং নৈব নৈব চ—

অযাচক আশ্রম

ডি ৪৬/১৯এ, স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট, বারাণসী-১

ধর্ম্মার্থ শুল্ক ১.০০ টাকা]   [মাশুলাদি স্বতন্ত্র

সপ্তম সংস্করণের নিবেদন

পরমপূজনীয় আচার্য্য-বরিষ্ঠ অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীমৎ স্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব কলিকাতার কোনও কিশোর ধনি-সন্তানকে অসংযম হইতে রক্ষা করিবার জন্য বিগত ১৩২৭ সালে প্রাণপণ চেষ্টা করিয়াছিলেন। অভিভাবকের বাধায় তিনি স্বীয় অভীষ্ট পূরণ করিতে পারেন নাই।

তাহারই তরুণ কনিষ্ঠ-ভ্রাতাকে বিগত ১৩৩৯ সালে শ্রীশ্রীবাবামণি কয়েকখানা পত্র লেখেন। নিতান্তই ব্যক্তিগত অংশ বাদ দিয়া সেই পত্রগুলি গ্রন্থাকারে মুদ্রিত হইল। যাহা একজনের মঙ্গলে আসিয়াছে, তাহা আরও সহস্রজনের মঙ্গলে আসিতে পারে, আশা করিয়াই ১৩৪১ সনের মাঘ মাসে এই গ্রন্থ প্রথম মুদ্রিত হয়। ১৩৮২ এর বৈশাখ মাসে ষষ্ঠ সংস্করণ প্রকাশিত হয়। পৌষ ১৩৮৬ সনে সপ্তম সংস্করণ প্রকাশিত হইতেছে। প্রত্যেক অভিভাবক ১৩ হইতে ১৫ বৎসর বয়স্ক নিজ পুত্রদিগকে এই গ্রন্থ একখণ্ড করিয়া প্রদান করিলে নিশ্চয় উপকৃত হইবেন।

গুপ্ত পাপ, লুক্কায়িত অসংযম, শক্তিক্ষয়কর কদর্য্য কদভ্যাস যে ভাবে দেশের তরুণদিগের মস্তিষ্কের মজ্জা চিবাইয়া খাইতেছে, তাহাতে ইহার প্রতিকারের পন্থা অবিলম্বেই প্রত্যেক অভিভাবকদের গ্রহণীয়। প্রত্যেক পিতামাতার আজ সতর্ক হওয়া প্রয়োজন এবং দেশ ও জাতিকে অচির-ধ্বংসের করাল কবল হইতে রক্ষা করার জন্য প্রবল-পুরুষকার-সম্পন্ন হওয়া আবশ্যক। অভিভাবকদের আর জাগিয়া ঘুমান সঙ্গত নহে। তাহাদের আজ পুত্রদের চরিত্রের পূতনা-রাক্ষসীকে নিধন করিতে হইবে।—"জীবনের প্রথম প্রভাতে"র মত গ্রন্থ পূতনা-বধেরই প্রহরণ।
ইতি—১৫ই পৌষ, ১৩৮৬

অযাচক আশ্রম
স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট,
বারাণসী-১

নিবেদক
ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবী
স্নেহময় ব্রহ্মচারী

উৎসর্গ-পত্র

জীবনের প্রথম প্রভাতে,
দশ বৎসর বয়সে
বাল্যসখা

শ্রীমান্ মাখনলাল কুণ্ডের সহিত
হরিনাম জপ করিতাম।

এক মহিমময় মহাপুরুষ
—হরিনাম জপ করিতে শিখাইয়াছিলেন—
—হরিনামে রুচি-সঞ্চার করিয়াছিলেন—
—হরিনামে আস্থা সৃষ্টি করিয়াছিলেন—

যেদিন মাখন জপিত এক হাজার, তার পরদিন আমি জপিতাম দেড় হাজার, তখন মাখন জপিত দুই হাজার, পরদিন আমি জপিতাম আড়াই হাজার,—এই ভাবে আড়াআড়ি করিয়া জপ চলিত।

এমন বন্ধুই জীবনের প্রকৃত বন্ধু।
সেই বন্ধুর হাতে
এই ক্ষুদ্র গ্রন্থ
প্রীতিচিহ্নরূপে উৎসর্গ করিলাম।

১লা মাঘ
১৩৪১

গ্রন্থকার

ওঁ

জীবনের প্রথম প্রভাত

প্রথম পত্র

জয় পরমাত্মা

কলিকাতা
১০ই কার্ত্তিক, ১৩৩৯

স্নেহের—,

সেদিন আমি তোমাকে আমার সহিত দেখা করিতে বলিয়াছিলাম। তুমি সম্মতও হইয়াছিলে। আমি তোমার জন্য উপযুক্ত কাল অপেক্ষাও করিয়াছিলাম। কিন্তু, কি কারণে জানি না, তুমি আমার সহিত সাক্ষাৎ করিতে পার নাই।

তোমার অবশ্য সাক্ষাৎ করা হইয়া উঠে নাই, কিন্তু আমি তোমার সহিত পত্র-যোগে সর্ব্বদাই সাক্ষাৎ করিব। তোমার নিকট আমার যে বাণী প্রদান করিবার আছে, তাহা আমি প্রদান করিবই। কারণ, তোমাদের মত ছোট-ছোট ছেলেদের মধ্যে চরিত্রের সাধনাকে প্রতিষ্ঠিত করাই আমার জীবনের ব্রত। দেশের কিশোর এবং যুবকদিগকে অপবিত্রতার পঙ্ক হইতে

টানিয়া তুলিয়া নির্ম্মল-চেতা, শুদ্ধ-কর্ম্মা ও পবিত্র-বুদ্ধি করাই আমার জীবনের সাধনা। এই ব্রত উদ্‌যাপনের জন্যই আমি সংসার ছাড়িয়াছি, সংসারী জীবনের সর্ব্ববিধ সুখের লোভ পরিত্যাগ করিয়াছি এবং লৌকিক মান-সম্মান লাভের সকল প্রয়াস পরিহার করিয়া বৎসরের পর বৎসর পল্লীর পর পল্লী ভ্রমণ করিয়া বেড়াইতেছি। * * * * আমি মাত্র একটী লক্ষ্য লাভের জন্যই আমার কর্ম্ম-জীবনকে পরিচালিত করিতেছি। তোমাদের মত সরলপ্রাণ, সুন্দর-হৃদয় কচি কিশোরদিগকে জীবন-ধ্বংসকর অপবিত্রতা হইতে রক্ষা করা, মহাপাপজনক দুষ্কৃতির পথ হইতে ফিরাইয়া আনা এবং যথার্থ মানুষ বলিয়া পরিচয় দিবার সাধনায় সাহায্য করাই আমার একমাত্র লক্ষ্য। মানুষ গড়াই আমার জীবনের একমাত্র উদ্দেশ্য।

চরিত্র-গঠনের পথে, মানুষ হইবার পথে তোমার অনেক বিষয়ই জানিবার রহিয়াছে। এমন বহু বিষয় রহিয়াছে, যাহা তোমার জানা একান্তই আবশ্যক, যাহা না জানিলে অদূর-ভবিষ্যতে তুমি এমন সব মারাত্মক ভুল করিয়া বসিবে, যাহার সংশোধন অতীব কঠিন। কিন্তু সে বিষয়-সমূহ তোমাকে জানাইবেন, এমন লোক, এমন পরম বান্ধব কেহ তোমার নাই। তুমি যদি আমাকে বিশ্বাস কর, তাহা হইলে আমি তোমাকে সেই সব বিষয় জানাইতে চাই, এই নবোদিত কৈশোরে

জীবনের সহস্র সঙ্কটের মুখে তোমাকে সতর্ক, সাবধান করিয়া দিতে চাই, তোমার উন্নতি-পথের শত্রুগুলিকে চোখে আঙ্গুল দিয়া দেখাইয়া দিতে চাই, তোমাকে আত্মরক্ষা করিবার প্রকৃষ্ট কৌশল শিখাইয়া দিতে চাই।

ভগবান্ তোমার কুশল করুন। আমার লিখিত পত্রগুলি তুমি মন দিয়া পড়িও এবং যত্ন করিয়া রক্ষা করিও। পরে কাজে আসিবে। ইতি,—

আশীর্ব্বাদক

স্বরূপানন্দ

দ্বিতীয় পত্র

জয় পরমাত্মা

কলিকাতা

১৪ কার্ত্তিক, ১৩৩৯

পরমকল্যাণভাজনেষু ঃ—

স্নেহের ...., পূর্ব্বপত্রে আমি তোমাকে লিখিয়াছি, আমার পত্রগুলি খুব মন দিয়া পড়িতে এবং যত্ন করিয়া রক্ষা করিতে। তুমি হয়ত বুঝিতে পার নাই, এই অনুরোধ কেন করিয়াছি। কিন্তু ইহার কারণ আমি তোমাকে খুলিয়া বলিব।

জীবনের ভিত্তি গড়িবার মূলে যাহা যাহা তোমার জানা একান্ত আবশ্যকীয়, তোমার কোনও বন্ধু, কোনও শিক্ষক, এমন কি কোনও অভিভাবক পর্য্যন্ত সেই বিষয়ে উচ্চ-বাচ্য

করিবেন না। এমনই দুর্দ্দৈব! আর যদিও কখনও কোনও বন্ধু নিতান্তই জুটিয়া যায়, তবে শতকরা নিরানব্বইটী স্থলে সে হয়ত উপযুক্ত ভাবে, পবিত্র ভাবে মনকে বিশুদ্ধ ও চাঞ্চল্যমুক্ত রাখিয়া তোমাকে তাহা বলিয়া উঠিতে পারিবে না,—ফলে হয়ত ভাল না হইয়া তোমার মন্দই হইবে।

তেমন বিষয়গুলি আমি তোমার মঙ্গল-বাসনা দ্বারা প্রেরিত হইয়া শুদ্ধ-চিত্তে বলিতে চাহি এবং আমি চাহি যে, শান্ত মন লইয়া, শুদ্ধ হৃদয় লইয়া, তপস্বী, ঋষি-বালকের মত সরলতা লইয়া তুমি তাহা শ্রবণ কর, নিজ জীবনে আচরণের জন্য গ্রহণ কর এবং মানুষের মত মানুষ হইবার জন্য দৃঢ়-প্রতিজ্ঞ হও।

অশ্রদ্ধার সহিত একটা পরম মঙ্গলজনক অতি ভাল কথা শুনিলেও ভাল কথার ভাল ফল উপযুক্ত ভাবে পাওয়া যায় না। কিন্তু শ্রদ্ধার সহিত শ্রবণ করিলে এবং শ্রদ্ধার সহিত গ্রহণ করিলে তুচ্ছ একটী ভাল কথাও জীবনে যুগান্তর আনয়ন করে। আমি চাহি,—তুমি শ্রদ্ধাবান্ হও, তোমারই ভবিষ্যৎ মঙ্গলের জন্য আজ যে কথাগুলি বলা হইবে, সেই কথাগুলি পরম আগ্রহের সহিত গ্রহণ কর। আমি চাহি,—উপেক্ষা বা অবজ্ঞায় জীবনের প্রথম কৈশোরের একান্ত আবশ্যকীয় মহা-মঙ্গলময় হিতবাণীকে তুচ্ছ না করিয়া সৎসঙ্কল্পের সমস্তটুকু বল দিয়া ইহা পালন কর।

আমি মনস্থ করিয়াছি, তোমার মঙ্গলের জন্য আমার যাহা বলিবার প্রয়োজন এবং যাহা বলিবার আমার অধিকার আছে, তাহা আমি তোমাকে বলিবই। এমন কি বলিবার পথে কোনও অপ্রত্যাশিত বাধা আসিলেও বলিতে ছাড়িব না। তুমি যে বয়সে পৌছিয়াছ, সেই বয়সে তোমার অনেক গুরুতর বিষয় জানিয়া লইবার প্রয়োজন আছে। যদি তুমি তাহা জানিয়া লইবার সুযোগ না পাও, তাহা হইলে শুধু অজ্ঞানতার জন্যই জীবনে কত ভয়ঙ্কর বিপদ সব আসিতে পারে, তাহা আজ তুমি কল্পনায়ও আনিতে পারিবে না। পথ চলিতে হইলে পথের বিপদগুলিকে আগে জানিয়া লইতে হয়। তাহা হইলে সহসা বিপদ আসিয়া পড়িলেও হতবুদ্ধি হইয়া পড়িতে হয় না, বিপদের সঙ্গে লড়াই দিয়া নিজেকে রক্ষা করা যায়। আমি সেই বিষয়ই তোমাকে বলিতে চাহিতেছি।

যাহারা হিতকামী বন্ধুর হিতোপদেশের প্রতি অশ্রদ্ধাবান্, তাহাদিগকে বলিতে শুনিয়াছি,—"রেখে দিন্ মশায় আগাম সংবাদ; বিপদ যখন আস্‌বে, তখন দেখে নেওয়া যাবে, এখন কালনেমির লঙ্কা ভাগ ক'রে লাভ কি হবে?" কিন্তু এইসব ছেলেরা জীবনের সুগভীর দায়িত্বের কথা অবগত নহে বলিয়াই এইরূপ উপেক্ষা দেখাইয়া থাকে এবং নিজেদের অজ্ঞানতাবশে পরিশেষে এমন এক জটিল অবস্থায় পতিত হয় যে, অনুতাপের অশ্রুতে তখন বুক ভাসাইয়া কাঁদিয়া দিন কাটায়। পূর্ব্বের

হিত-কথা মর্ম্ম দিয়া গ্রহণ করিয়া যদি জীবনকে সতর্কে পাপমুক্ত রাখিত, দোষ ও অসত্যের হাত হইতে মুক্ত রাখার প্রয়াস পাইত, তাহা হইলে আজ তাহাদিকে আর মানসিক যন্ত্রণায় অধীর হইতে হইত না।

আমি তোমাকে ভবিষ্যতের দুঃখ হইতে রক্ষা করিবার জন্য সংযমের অমৃতভাণ্ড লইয়াই তোমার নিকটে আসিয়াছি। ইতি—

আশীর্ব্বাদক—

স্বরূপানন্দ

তৃতীয় পত্র

জয় পরমাত্মা

ভাগ্যকুল, ঢাকা।
১৬ কার্ত্তিক, ১৩৩৯

পরমকল্যাণভাজনেষু ঃ—

স্নেহের…………,বর্ত্তমান পত্রে আমি তোমাকে জানাইতে চাহি যে, তোমার সমগ্র শক্তিকে একটা বিশেষ রকমের দৈহিক পাপের বিরুদ্ধে উদ্যত করিয়া তুলিবার জন্যই প্রধানতঃ আমি এই পত্রগুলি লিখিতেছি।

অবশ্য, আমার এই পত্র পড়িয়া তুমি এমন মনে করিও না যে, কোনও বিষয়ে আমি তোমাকে অপবিত্র বা পাপগ্রস্ত বলিয়া মনে করি। আমি তোমাকে একটী সরলচেতা পবিত্র-হৃদয়

নির্ম্মল-চরিত্র বালক বলিয়াই জানি। কিন্তু এমন কতকগুলি পাপ এ জগতে আছে, যাহাদের অনুষ্ঠান করিবার সময়ে লোকে বুঝিতে পারে না যে, সে পাপই করিতেছে কি না। তুমি যদি মিথ্যা কথা বল, তৎক্ষণাৎ তোমার অন্তরে তুমি নিজেকে পাপী বলিয়া অনুভব করিতে পার, তুমি যে একটা অপরাধ করিতে যাইতেছ, তাহা সঙ্গে সঙ্গেই টের পাও। মিথ্যা কথার বিরুদ্ধে কেহ তোমাকে সাবধান করিয়া না দিলেও তুমি বুঝিতে পার যে, মিথ্যা কথা পাপ, মিথ্যা কথা অপরাধ। এমন কি হয়ত তুমি লক্ষ্য করিয়া থাকিবে যে, শিশুরা কখনও মিথ্যা কথা বলে না, অনেক চেষ্টা করিয়াও তাহাদিগকে দিয়া মিথ্যা কথা বলান যায় না। কিন্তু এমন অপরাধও এ জগতে আছে, যে অপরাধকে অপরাধ বলিয়া বালকেরা সন্দেহ মাত্র করে না। একজন কু-সঙ্গীর কু-পরামর্শে পড়িয়া সুখের লোভে অনেক বালক শরীরের বিরুদ্ধে এমন অপরাধ করিয়া বসে, যাহা অত্যন্ত গুরুতর, কিন্তু ইহাকে অপরাধ বলিয়া সে স্বপ্নেও একবার কল্পনা করে না। ইহা যে অপরাধ, তাহা জানিলে কোনও বালকই ইহার অনুষ্ঠান করিত না বরং ঘৃণাভরে এই অপরাধের পথ হইতে ফিরিয়া আসিত। আমি আমার পত্র-সমূহে যে নৈতিক পাপের বিরুদ্ধে তোমাকে সতর্ক করিয়া দিতে চাই, সেই পাপকে বালকেরা পাপ বলিয়া কল্পনামাত্রও করিতে পারে না। এই জন্যই না বুঝিয়া সহস্র সহস্র বালক ও কিশোর পাপকে সাদরে গ্রহণ করে। কিন্তু

কালক্রমে যখন ইহাকে সত্য সত্যই পাপজনক বলিয়া বুঝিতে পারে, সত্য সতই যখন এই অপরাধের গুরুত্ব অনুভব করিতে পারে, তখন তাহার অভ্যাস এমনই গভীর হইয়া গিয়াছে যে, তাহাকে ত্যাগ করা তখন অত্যন্ত কঠিন হইয়া পড়ে। এমন কি, কাহারও কাহারও পক্ষে প্রায় অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়। সেই সময়ে কেহ গিয়া তোমাকে সদুপদেশ দিলেও সেই মূল্যবান্ উপদেশ পালন করা তোমার পক্ষে একান্তই দুঃসাধ্য হয়। এই জন্যই এইরূপ কোনও কদভ্যাস জন্মিতে পারার পূর্ব্বেই যদি কেহ তোমাকে সতর্কতার বাণী শ্রবণ করায়, তবে প্রকৃতই সে তোমাকে তার স্নেহ-যত্নের দুই বাহু দ্বারা এক মহৎ অমঙ্গল হইতে রক্ষা করিল বলিয়া ভাবিও। আমার বিশ্বাস বাবা এইরূপ। এইজন্যই আমি তোমাকে অনাঘ্রাত পুষ্পের ন্যায় নিষ্পাপ জানিয়াও একটা বিশেষ দৈহিক পাপের বিরুদ্ধে সাবধান করিতে ইচ্ছুক হইয়াছি। জীবন-পথের বিষম এক বিঘ্নকে আমি দেখাইয়া দিব, তুমি সেই বিঘ্নকে দূরে রাখিয়া সবল চরণে পথ চলিয়া যাও, ইহাই আমার অকপট কামনা।

পূর্ব্বেই আমি বলিয়াছি, যে-পাপটার বিরুদ্ধে আমি তোমাকে সতর্ক করিয়া দিতে চাই, উহা একটা দৈহিক পাপ। দেহের কোনও একটা অঙ্গকে বৈধভাবে ব্যবহার না করিয়া অবৈধভাবে ব্যবহার করিলে উহাতে দেহের বিরুদ্ধে পাপানুষ্ঠান করা হইল, বলিতে পারি। ভগবান্ আমার হস্তদ্বয়ের সৃষ্টি

জীবনের প্রথম প্রভাত

বিন্দুমাত্র রাগ করিবে না। কারণ, যাহাই আমি লিখিতেছি-তাহা লিখিতেছি শুধু তোমার মঙ্গল-কামনায়।

পরমাত্মা তোমার কুশল করুন। ইতি—

আশীর্ব্বাদক—

স্বরূপানন্দ

করিয়াছেন সৎকাজ করিবার জন্য। কিন্তু আমি তাহা না করিয়া যদি হস্তদ্বয়কে অসৎ কাজে বা আত্মহত্যায় নিয়োজিত করি, তাহা আমার পক্ষে হস্তের বিরুদ্ধে পাপ হইল। নাসিকার সৃষ্টি ঘ্রাণ গ্রহণের জন্য, কিন্তু তাহা না করিয়া আমি যদি নাকটা দিয়া ফুটবলে ধাক্কা দিতে যাই, তাহা হইলে নাকের বিরুদ্ধে পাপ করিলাম, ইহা বলিতেই হইবে। ঠিক তেমনি মানুষের প্রস্রাব ত্যাগ করিবার জন্য যে অঙ্গটীর প্রয়োজন, তাহাকে তাহার নির্দ্দিষ্ট কার্য্য ব্যতীত অন্য কার্য্যে নিযুক্ত করিতে গেলে তাহার বিরুদ্ধে পাপ করা হইবে। প্রস্রাব ত্যাগ আমরা যে অঙ্গটীর দ্বারা করি, তাহার এক নাম জননেন্দ্রিয়, অপর এক নাম উপস্থ। হাতের যেমন কর, হস্ত, পাণি প্রভৃতি বহু নাম আছে, প্রস্রাব-ত্যাগের অঙ্গটীরও তেমন বহু নাম আছে। কিন্তু আমি আমার পত্রে "জননেন্দ্রিয়" ও "উপস্থ" এই দুইটী নামই ব্যবহার করিব। আমি তোমাকে এই জননেন্দ্রিয় বা উপস্থের বিরুদ্ধে পাপ হইতেই রক্ষা করিবার জন্য সঙ্কল্প করিয়াছি। তুমি উপস্থের বিরুদ্ধে কোনও প্রকারে আসক্ত আছ, এইরূপ সন্দেহ আমি আদৌ করি না। জননেন্দ্রিয়ের তুমি অপপ্রয়োগ করিতেছ, এইরূপ ধারণাই আমি পোষণ করি না। কিন্তু ভবিষ্যতে কুবন্ধুর অসৎপরামর্শ যেন তোমাকে অজ্ঞাতসারে জননেন্দ্রিয়ের বিরুদ্ধে কোনও পাপে আসক্ত না করিতে পারে, তারই জন্য আমার এই প্রযত্ন। আশা করি, আমার পত্র পাইয়া তুমি

চতুর্থ পত্র

জয় পরমাত্মা

জগন্নাথপট্টি, ঢাকা
১৭ কার্ত্তিক, ১৩৩৯

স্নেহের——,

* * * পূর্ব্ব পত্রেই আমি কতকটা ইঙ্গিত দিয়াছি যে, যে-দৈহিক পাপের বিরুদ্ধে তোমাকে সদাজাগ্রত রাখিতে চাহি, তাহা জননেন্দ্রিয়ের পাপ, উপস্থের অপব্যবহার, শরীরের যে অংশ মূত্র পরিত্যাগের জন্য ব্যবহৃত হয়, সেই অংশের অসংযম। বর্ত্তমান কালের বিদ্যালয়গামী শত শত ছাত্র এই মহাপাপে আসক্ত হইয়া নিজ নিজ দেহের ও মনের সর্ব্বনাশ-সাধন করিতেছে। অথচ, প্রথম অভ্যাসের সময় অনেকেই জানিত না যে, ইহা কত বড় একটা ঘৃণিত অভ্যাস, কত বড় একটা কদর্য্য ব্যাপার। ফুলের মত সুন্দর একটী ছেলে, পবিত্র-দেহ, পবিত্র মন,—হঠাৎ একদিন উপস্থদেশে একটুখানি চুলকানী অনুভব করিল, আর এই কদর্য্য কার্য্যের দীক্ষা হইয়া গেল।

কেহ হয়ত গাছে চড়িতে বা ঘোড়ায় চড়িয়া সহসা উপস্থদেশে অতর্কিতে ঘর্ষণ অনুভব করিল এবং তাহা হইতে জননেন্দ্রিয়ে এক প্রকার মৃদুসুখকর উত্তেজনা উপলব্ধি করিল এবং সেই সামান্য সূত্র ধরিয়াই হয়ত জীবনের ভীষণতম অমঙ্গল তার স্কন্ধে চাপিয়া বসিল। এইভাবে কত সামান্য কারণের সুযোগ লইয়াই যে কত বালকের জীবনধ্বংসের সূচনা হইয়াছে, তাহা নির্ণয় করা কঠিন।

যাহাতে আর একটী বালকও এভাবে অজ্ঞানতার দরুণ কদর্য্য অভ্যাসে আসক্ত হইতে না পারে, তার জন্য প্রত্যেক সৎলোকের চেষ্টিত হওয়া কর্ত্তব্য। যাহাতে আর একটা কিশোরও না জানিবার ত্রুটীতে দৈহিক পাপানুষ্ঠানে প্রবৃত্ত না হয়, তার জন্য প্রত্যেক সৎলোকের আপ্রাণ যত্ন লওয়া আবশ্যক। কথাগুলি শুনিতে সুন্দর হইবে না বলিয়াই যে গোপন করিয়া চাপিয়া গেলে কোনও লাভ হইবে, তাহা নহে। ক্ষতরোগ হইলে চিকিৎসক কি পূজরক্ত ঘাঁটিতে লজ্জা করে? না, রোগীরই লজ্জা করিয়া চিকিৎসকের নিকটে কথা গোপন করা উচিত? রোগ হইবার পূর্ব্বেও গোপনতা নিরর্থক। পূর্ব্ব হইতে সাবধান থাকিলে রোগ অনেক সময়ে জন্মিতেই পারে না, আর যদি জন্মেও, তবে অতি অল্পায়াসে তাহা দমন করা সম্ভব হয়। আজ যদি উপস্থের অপব্যবহার নিবারণের জন্য খোলাখুলি সব বলিয়া না দেই, কাল তুমি না জানিয়া উহার অপব্যবহার

করিয়া বসিবে এবং কিছুই জান না বলিয়া ধীরে ধীরে অজ্ঞাতসারে কদভ্যাসের ক্রীতদাস হইয়া পড়িবে। শেষে ইচ্ছা করিলেও সহজে আর নিজেকে পাপমুক্ত করিতে পারিবে না। এইজন্যই সব কথা খোলাখুলি বলিয়া সাবধান করা দরকার। ভারতবর্ষের বিভিন্ন প্রদেশের সহস্র সহস্র বালকের মর্ম্মের কথা আমি জানি। তাহাদের জীবনগঠনের সাহায্য-কল্পে যে সেবা আমি দীর্ঘকাল ধরিয়া দিয়া আসিতেছি, তাহাতে জানি যে, পূর্ব্ব হইতে সাবধান করিয়া যত উপকার হয়, কদভ্যাসে একবার আসক্ত হইয়া পড়িলে বহু হিত-ভাষণেও তত উপকার হয় না। কথায় বলে, "চোর পালালে বুদ্ধি বাড়ে"। কিন্তু, সেইরূপ বুদ্ধি বাড়িলে কোনও লাভই হয় না। চোর আসিয়া সিন্দুক ভাঙ্গিয়া টাকা-কড়ি সব লইয়া পলায়ন করিবার পরে সঙ্গীণধারী গুর্খা বসাইলে কি হারাণো সম্পদ ফিরিয়া পাওয়া যাইবে? চরিত্রের ধ্বংসদশা যখন আসিয়া গিয়াছে, সেই সময়ে কত বালক এবং যুবকের সহিত আমার ঘনিষ্ঠ পরিচয় ঘটিয়াছে। তাহারা কাতর-কণ্ঠে কেবল এই অনুতাপই করিয়াছে,—"হায় হায়, সময় থাকিতে সদ্বুদ্ধি পাইলাম না, দিন থাকিতে সদুপদেশ মিলিল না।" অবশ্য, সব হারাইয়া, সব খোয়াইয়া যখন সদুপদেশ মিলিয়াছে, তখন সেই উপদেশানুযায়ী চলিতে প্রাণপণ চেষ্টা পাইয়া অনেকেই যে নিজ চরিত্রের সকল দোষ, সকল ত্রুটী সংশোধন করিয়া জোতির্ম্ময় দিব্য পুরুষে পরিণত হইয়াছেন,

ইহা সত্য। কিন্তু সামান্য সংগ্রামের পরে ইঁহারা যুদ্ধজয় করেন নাই,—অতীব প্রচণ্ড সাধনা তার জন্য করিতে হইয়াছে। অতএব ইহাই ধ্রুব সত্য যে, চরিত্রে ভাঙ্গন ধরিবার আগে সংযম বিষয়ে উপদেশ প্রদান করা কর্ত্তব্য।

অনেকের অনেক খেয়াল থাকে। একজন সাধুর খেয়াল ছিল মন্ত্রদানের। তিনি গরু, ঘোড়া, গাধা, কুকুরের কাণে পর্য্যন্ত রাম নাম ফুঁকিয়া দিতেন। আমারও এই রকম একটা খেয়াল আছে। সেই খেয়ালটা হইতেছে, বালক মাত্রকেই উপস্থ-সংযম সম্বন্ধে অর্থাৎ জননেন্দ্রিয়ের অপব্যবহারের বিরুদ্ধে উপদেশ দেওয়া। আমার যখন তের চৌদ্দ বৎসর বয়স, তখন হইতেই আমি প্রত্যক্ষ করিয়াছি যে, যাহার এই সব বিষয়ে সদুপদেশ পাইবার কোনও প্রয়োজন আছে বলিয়া কেহ সন্দেহ মাত্র করিতে পারে না, এমন কল্পনাতীত স্থলেও উপদেশগুলি প্রদত্ত হওয়া মাত্র গভীর প্রয়োজনে আসিয়াছে। আমি তোমাদিগকে এই প্রয়োজনীয় মন্ত্র বিতরণের ব্রত গ্রহণ করিয়া তোমাদের সমীপবর্ত্তী হইয়াছি। আমি চাই, তোমরা যখন বড় হইবে, তখন যতটা পার, ছোটদের সদ্বুদ্ধি প্রদান করিয়া অবশ্যই সাহায্য করিবে।

আজ আসি বাবা। আগামী পত্রে তোমাকে মানবদেহের অনেক নিগূঢ় সংবাদ জানাইব। শ্রীভগবান্ তোমার মঙ্গল-সাধন করুন। ইতি—

আশীর্ব্বাদক—

স্বরূপানন্দ

পঞ্চম পত্র

জয় পরমাত্মা

মাজপাড়া, ঢাকা
২০ কার্ত্তিক ১৩৩৯

পরমকল্যাণভাজনেষু ঃ—

স্নেহের——, তোমার শরীরের অভ্যন্তরে যে কি আশ্চর্য্য ব্যাপার চলিতেছে, আজ আমি তোমাকে তাহা খুলিয়া বলিব।

তোমার শরীরের যে অংশ সর্ব্বদা বস্ত্র দ্বারা আচ্ছাদিত রাখ, কোনও সময়েই যে অংশ কাহাকেও দেখিতে দাও না, যাহা অপরে দেখিলে তোমার লজ্জা করে, সেই অংশে একটী থলিয়ার মত আছে, এই থলিয়াকে অণ্ডকোষ বলে। এই থলিয়াটীর মধ্যে দক্ষিণে ও বামে দুইটী গোলাকার কবুতরের ডিম্বের মত বস্তু আছে, ইহাদিগকে বলা হয় অণ্ড। তোমার শরীরের যাবতীয় রক্তকণা-সমূহের সার এই অণ্ডের মধ্যে সঞ্চিত হয়। এই সারাংশের নাম শুক্র বা বীর্য্য।*

এই মহাবস্তু "বীর্য্যকে" ইচ্ছা করিলেই যে-কেহ শরীর হইতে বাহিরে নির্গত করিয়া নিজের দেহকে দুর্ব্বল ও মনকে নিস্তেজ করিতে পারে। উপস্থকে নিষ্প্রয়োজনে জঘন্যভাবে

* রক্ত হইতে কি ভাবে সারাংশ "বীর্য্য পৃথক্‌কৃত হইয়া অণ্ডে আগমন করে, তাহার বিস্তারিত বিবরণ মৎপ্রণীত "সংযম-সাধনা" গ্রন্থে দেখিও।

ঘর্ষণ করিতে থাকিলে, তাহার ফলে শরীর হইতে এক শুভ্রবর্ণ অর্দ্ধতরল পদার্থ বাহির হইয়া যায়। এই পদার্থই বীর্য্য, যাহা শরীরের সারস্বরূপ, যাহা থাকিলে মেধা বাড়ে, বুদ্ধি বাড়ে, বল বাড়ে, উৎসাহ বাড়ে, দৃঢ়তা বাড়ে, স্বাস্থ্য বাড়ে। এই জিনিষকে অপব্যয়িত না করার নামই ব্রহ্মচর্য্য, আর ইহাকে নষ্ট করার নামই অব্রহ্মচর্য্য বা অসংযম। "বীর্য্য" নামক এই মহাবস্তুর অপচয়ের কদভ্যাস যাহাতে জীবনে কখনো তোমার না জন্মিতে পারে, এই প্রাণপ্রদ মহাবস্তু নষ্ট করিবার কুবুদ্ধি যাহাতে তোমার মনে কখনো না উদিত হইতে পারে, তারই জন্য আমার এত পত্রলেখা, তারই জন্য আমার এত সতর্কীকরণ।

তোমার চরিত্রের মধ্যে এমন বল-সঞ্চার করিতে চাই, যেন তুমি সকল মিথ্যা প্রলোভনের ললাটে পদাঘাত হানিয়া মানুষের মত মানুষ বলিয়া জগতে পরিচয় দিতে পার। আমি তোমাকে ক্ষণসুখকর আত্মহত্যা হইতে রক্ষা করিতে চাই।

আত্মহত্যা কেন বলিলাম জান ? কারণ, বীর্য্যই মানুষের বাঁচিয়া থাকিবার শ্রেষ্ঠ উপাদান। এই উপাদান ধ্বংস করা আর আত্মহত্যা করা সমান কথা। কিন্তু হায় ! অনেক বালকই এই মহাধাতু ক্ষয় করিবার কদভ্যাস অর্জ্জন করিয়া থাকে ; অধিকাংশেই ইহা শিক্ষা পায় কুলোকের কাছ হইতে। নীচ-চরিত্রের লোকের সংসর্গ করা এই জন্যই বড় বিপজ্জনক।

অপবিত্র-চরিত্র ব্যক্তির সাথে একটু ঘনিষ্ঠতা সৃষ্ট হইলেই তাহারা সঙ্গীদিগকে এই কদর্য্য শিক্ষা প্রদান করে। বন্ধু বলিয়া যাহাদের সহিত গলাগলি কর, যাহাদের সহিত নিতান্তই কোলাকুলি অন্তরঙ্গ ভাব, তাহারা যদি কুচরিত্র হয়, তবে জানিও তাহাদের নিকটেই তোমার সর্ব্বনাশের আশঙ্কা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। কারণ, ইচ্ছা করিয়া বীর্য্যক্ষয় করিলে তাহা দ্বারা দেহের যে কি অনিষ্ট হয়, কত বড় ক্ষতি সাধিত হয়, তাহা বলিবার নহে!

সমগ্র শরীরের বৃদ্ধি, কান্তি এবং পুষ্টি নির্ভর করে এই 'বীর্য্যের' উপরে। সুতরাং ইহাই যদি কদভ্যাসের দ্বারা অপব্যয়িত হইয়া যায়, তবে আর দেহ বাড়িবেই বা কি করিয়া, পুষ্ট হইবেই বা কিরূপে? এই মহা-অনিষ্টজনক কদভ্যাসে আসক্ত হইলে দেহের শ্রী, সৌন্দর্য্য ও লাবণ্যই বা বিকশিত হইবে কি প্রকারে?

এই কদভ্যাস যে কেবল বৃদ্ধি এবং পুষ্টিকেই বাধা দেয়, তাহা নহে; শরীর যেটুকু বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়াছে, দেহমধ্যে যেটুকু কান্তি ও পুষ্টি সঞ্চিত হইয়াছে, তাহাও ইহা দ্বারা নাশপ্রাপ্ত হয়। এই কদভ্যাসের যে দাস হইয়াছে, দেহের বল ত' তার বাড়েই না,—পরন্তু যেটুকু বল পূর্ব্বে ছিল, তাহাও হ্রাস পাইতে থাকে। তাহার শরীরের মাংসপেশী-সমূহ দৃঢ়তা হারায় এবং দিনের পর দিন শিথিল, দুর্ব্বল ও ক্ষীণতর হইতে থাকে।

উৎসাহ, উদ্যম, কর্ম্মক্ষমতা, কষ্টসহিষ্ণুতা সব ক্রমশঃ অদৃশ্য হইতে থাকে। আগে যে সব কাজ করিতে সে অনায়াসে পারিত, তাহা তার পক্ষে দুঃসাধ্য হইয়া দাঁড়ায়। আগে যতক্ষণ খেলা করিতে সে বিন্দুমাত্র ক্লান্তি বোধ করিত না, এখন তার চেয়ে কম খেলাধুলাতেই সে হাঁপাইয়া পড়ে। আগে যতখানি সাঁতার কাটিতে সে গ্রাহ্য মাত্র করিত না, এখন তার চাইতে কম দূরে যাওয়াও তার পক্ষে শক্ত। আগে সে যতখানি পথ অক্লেশে দৌড়াইতে পারিত, এখন ততখানি দৌড়াইতে সে অসমর্থ। আগে যতখানি শীত সে সহিতে পারিত, এখন তার চেয়ে ঢের কম শীতে সে একেবারে জড়সড় হইয়া পড়ে। এইভাবে একটি-মাত্র কদভ্যাসের ফলে সে ক্রমশঃ একটা অকর্ম্মণ্য জীবে, একটা নিতান্ত অপদার্থে পরিণত হইতে থাকে। কি ভয়ানক কথা, একবার ভাবিয়া দেখ দেখি!

শুধু তাহাই নহে, বীর্য্যক্ষয়ের অমঙ্গলজনক অভ্যাস আরও ক্ষতি সাধিত করে। শরীরের সূক্ষ্ম স্নায়ুমণ্ডলীর (Nervous System) উপরে শরীরের কর্ম্মক্ষমতা ও অনুভব-শক্তি নির্ভর করে। এই স্নায়ুমণ্ডলীর সুস্থতা এই কদর্য্য কার্য্যটীর অভ্যাসের দ্বারা বিনষ্ট হয়। আমরা যে হাত বাড়াইয়া কোনও বস্তু গ্রহণ করিতে পারি, প্রয়োজন মত আবার হস্ত সঙ্কুচিত করিতে পারি, তাহা স্নায়ুমণ্ডলীর শক্তিতেই। আমরা যে কোন্ দ্রব্য শীতল, কোন্ দ্রব্য উষ্ণ, অনুভব করিতে পারি, তাহা এই স্নায়ু-

মণ্ডলীর বলেই। এই স্নায়ুসমূহ বীর্য্যক্ষয়কর কদভ্যাসের দ্বারা অত্যধিক উত্তেজিত হইতে হইতে ক্রমশঃ দুর্ব্বল ও রুগ্ন হইয়া পড়ে। বীর্য্যক্ষয়ের কলুষিত অভ্যাসের দ্বারা স্নায়ুমণ্ডলী অত্যন্ত আহত হয়। প্রথম প্রথম এই আঘাতের কুফল বুঝা যায় না। কারণ, বীর্য্যক্ষয় করিবার কালে শরীর-মধ্যে যে শিহরণ জাগে, তাহা অতি মৃদু। কিন্তু শরীরের অভ্যন্তরস্থ সূক্ষ্ম স্নায়ু-সমূহ এত কোমল যে, শরীরের পক্ষে যে আঘাত মৃদু, স্নায়ুগুলিতে তাহাতেই গুরুতর প্রতিক্রিয়া হয়। এইভাবে ক্রমশঃ আঘাত পড়িতে পড়িতে এমন হয় যে, হয়ত কাহারও মস্তিষ্কের স্নায়ুগুলি অবশ হইয়া পড়িল, আর তার ফলে সেই লোকটী পাগল হইয়া গেল। স্নায়বিক দুর্ব্বলতায় শরীর-মধ্যে যে কত গুরুতর ব্যাধি উৎপাদিত হইতে পারে, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

এমন যে ক্ষতিজনক কার্য্য, তাহা হইতে তুমি নিজেকে রক্ষা করিয়া পবিত্রতাময় জীবন যাপন কর, ইহাই আমার একান্ত বাসনা।

এমন কতগুলি কথা বলিলাম, যাহা শুনিতে সুন্দর নহে। কিন্তু এজন্য বাবা রাগ করিও না। তোমার ভালর জন্যই এসব কথা বলিয়াছি। পরমেশ্বর তোমার কুশল করুন। ইতি—

আশীর্ব্বাদক

স্বরূপানন্দ

ষষ্ঠ পত্র

জয়গুরু পরমাত্মা

ডুয়াল্লী, ঢাকা
২২শে কার্ত্তিক, ১৩৩৯

স্নেহের——,

আমার সবগুলি পত্রই আশা করি পাইতেছ এবং মন দিয়া পড়িতেছ। আমার পত্রগুলি তোমার ভাল লাগিতেছে কি? না, পাইলে বিরক্ত হও? ভাল যদি লাগে, তবে আনন্দের কথা। আর যদি বিরক্ত হও, তবে নিরুপায়। যে কথা কহিতে চাই, আমি তাহা কহিবই; শত অসুবিধার মধ্যেও নিজ সঙ্কল্প পূর্ণ না করিয়া ছাড়িব না।

পূর্ব্ব পত্রে আমি বীর্য্যক্ষয়ের দৈহিক কুফলের কথা বর্ণনা করিয়াছি। কিন্তু বীর্য্যক্ষয়রূপ কদভ্যাসের দ্বারা মনের উপরেও বড় সামান্য ক্ষতি বর্ত্তে না। মন প্রফুল্লতা হারায়, সর্ব্বদা কেমন নীরস ও বিষণ্ণ থাকিতে চাহে, আনন্দজনক বস্তুতে আনন্দ পায় না, উৎসাহজনক কার্য্যেও কেমন একপ্রকার নিরুৎসাহ ভাব অনুভব করে, মন অত্যন্ত চঞ্চল, অস্থির ও অধীর হইয়া পড়ে। কি যে চাই, কি যে পাওয়া দরকার, কি করিলে যে শান্তি আসিবে, এই চিন্তায় মন জর্জ্জরীভূত হইয়া যায়। অথচ কোনও কাজেই একটা উদ্যম অনুভব করে না, কর্ত্তব্য বুঝিয়াও কর্ত্তব্য-কার্য্যে তার রুচি আসে না।

বীর্য্যক্ষয়কর কুৎসিত অভ্যাসে যে আসক্ত হইয়াছে, মনের উপর কর্ত্তৃত্ব তার কমিয়া যায়, আগে যে বিষয়ে মনকে সে অতি সহজে বসাইতে পারিত, এখন কষ্ট করিয়াও তাহাতে বসাইতে পারে না। কিছুদিন এই জঘন্য কাজে আসক্ত থাকার পর একদিন সে সহসা দেখিতে পায় যে, মনটা যেন আগের চেয়ে নরম হইয়া গিয়াছে, আগের চেয়ে তার যেন নিপুণতা কমিয়া গিয়াছে, মনের উপরে যেন একটা আলস্যের প্রভাব আসিয়া গিয়াছে, আগে যেমন কঠিন কিছু দেখিলে মন দমিয়া যাইত না, বরং অধিকতর উৎসাহ সহকারে কঠিন বিষয়কেও আয়ত্ত করিতে চেষ্টা করিত, সেই ভাব যেন আর নাই বা এখন কঠিন বিষয় ছাড়িয়া ছুঁড়িয়া দিয়া গা বাঁচাইয়া সে চলিতে চায়।

কিছুকাল বীর্য্যক্ষয় করিতে করিতে এমন হইয়া যায় যে, স্মৃতিশক্তি ক্ষীণতা-প্রাপ্ত হয়; আগে যাহা স্পষ্ট মনে থাকিত, এখন তাহা অস্পষ্টভাবে মনে থাকে ; আগে যাহা একটু চেষ্টা দ্বারা স্মরণে রাখা যাইত, এখন তাহা অনেক চেষ্টা না করিলে স্মৃতিতে থাকে না ; আগে যাহা বিনা চেষ্টায় মনে থাকিত, এখন তাহা মনে রাখিবার জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করিতে হয়।

এই যে কতক ছাত্র দেখিতে পাই, বাল্যকালে পড়াশোনায় ভাল ছিল, ক্লাসে প্রথম দ্বিতীয় থাকিত, কিন্তু দুই চারি বৎসর যাইতেই ক্রমশঃ খারাপ হইতে লাগিল এবং কিছুদিন পর কেবল ফেল মারিয়াই বিদ্যার্জ্জন করিতে লাগিল, তাহার কারণ

কি জান? তাহার প্রধানতম কারণ, এই গোপনে গোপনে অবৈধভাবে বীর্য্যক্ষয়। অর্থাৎ শরীরের সার ধাতুর অপচয় করিলে মেধা, বুদ্ধি ও জীবনের সকল উন্নতির সম্ভাবনাই অতল তলে ডুবিয়া যায়।

প্রত্যেককেই ভগবান্ শরীর-মধ্যে এই পরম বস্তু "বীর্য্য" প্রদান করিয়াছেন। যত্ন করিয়া যে ইহা রক্ষা করে, জগতে সে সকল কর্ম্মক্ষেত্রে জয়ী হয়। সর্ব্বত্র সে বরণীয় হয়। আর এই অমূল্য বস্তু যে ক্ষণিক সুখের মোহে অপব্যয় করে, সে সকলের পিছনে পড়িয়া থাকে, সকলের নিকটে সে বিদ্যায়, বুদ্ধিতে, মানসিক সামর্থ্যে নিকৃষ্ট বলিয়া পরিগণিত হয়।

তুমি কি বাছা জগতে বরণীয় হইতে চাও না? তুমি কি বাছা সংসারের সকল কর্ম্ম-সংগ্রামে বিজয়-গৌরব অর্জ্জন করিতে চাও না? তুমি কি বাছা মনুষ্য-সমাজে মাথা উঁচু করিয়া দাঁড়াইতে চাও না? যদি চাহ, তবে জানিও এই ক্ষতিকর পরম অমঙ্গলজনক কুৎসিত কার্য্যকে ঘৃণাভরে দূরে রাখিতে হইবে।

পারিবে না কি? আমি ত বলি, নিশ্চয় পারিবে। একটু চেষ্টা করিলেই পারিবে। একটু ইচ্ছা করিলেই পারিবে। এই মহানিষ্টদায়ক অসৎকার্য্য হইতে নিজেকে রক্ষা করিবার জন্য একটুখানি সতর্ক থাকিলেই তুমি পুণ্যময়, পবিত্রতাময়, অপাপ-

বিদ্ধ থাকিতে পারিবে। জগদীশ্বর তোমার কুশল করুন। ইতি—

শুভাশীঃ

স্বরূপানন্দ

সপ্তম পত্র

জয় পরমাত্মা (চাঁদপুরের পথে, ষ্টিমারে)

২৪শে কার্ত্তিক, ১৩৩৯

নিত্যনিরাপৎসু :—

স্নেহের—, বীর্য্যক্ষয়ের একটা সুখ আছে। সুখটা কিন্তু ক্ষণিকের। ইহার কুফল যাহারা জানে না, তাহারা মূর্খের মত এই ক্ষণিক সুখেই মত্ত হয় এবং অজ্ঞাতসারে নিজের নিদারুণ অনিষ্ট করে। ক্ষণস্থায়ী এই সুখের জন্য যে কত বড় মূল্য দিতে হয়, তাহা ভাবিলে হৃৎকম্প হইবে।

বীর্য্যক্ষয়ের কদভ্যাসে যে আসক্ত, তাহার সরলতা কমিয়া যায়, চরিত্রের মধ্যে গোপনতার ভাব বাড়িয়া যায়, কতকটা যেন সে "এক চোড়া" গোছের হইয়া পড়ে। অন্যের প্রতি তাহার শ্রদ্ধার ভাব, বিশ্বাসের ভাব কমিয়া যায় এবং অপরে যে তাহাকে শ্রদ্ধা বা বিশ্বাস করে, এই বিশ্বাসটাও শিথিল হইয়া পড়ে।

এই কদভ্যাসের আর এক গুরুতর কুফল এই যে, কিছুদিন আসক্ত থাকিবার পর হইতেই তার মনটা কুৎসিত চিন্তায় ভরিয়া যায়। আগে যে বস্তুটী দেখিলে মনে অপবিত্রতার ছায়া মাত্র পড়িত না, এখন তাহা দর্শন মাত্র মনের মধ্যে কদর্য্য চিন্তার বান ডাকিতে আরম্ভ করে। আগে যার কাছে দিবারাত্রি একত্রে থাকিলেও মনে কোনও বিকার আসিত না, এখন হয়ত তাহার স্মরণমাত্র বিষ্ঠার কৃমিকীটগুলির মত কুচিন্তা গা-ঝাড়া দিয়া উঠিতে চায়। বীর্য্যক্ষয়ের কদভ্যাসে যে আসক্ত হইয়াছে, তার যেন কুৎসিত চিন্তার উপরে একটা দারুণ অনুরাগ আসিয়া যায়। শকুনিগুলি যেমন আগ্রহের সহিত মরা গরুর পচা নাড়ি-ভূঁড়ি ছিঁড়িয়া খাইতে ছুটিয়া আসে, এই কদভ্যাসে আসক্ত ব্যক্তির মনও তেমনি কুৎসিত কোনও বিষয় পাইলে তার দিকে পরম আগ্রহের সহিত ছুটিয়া যায়। একখানা অশ্লীল ছবি বা একটা অশ্লীল কাহিনী যেন তখন হীরা-জহরতের চাইতে অধিকতর মুল্যবান্, সাম্রাজ্যপ্রাপ্তির চাইতে অধিকতর কাম্য এবং রাজভোগের চাইতে অধিকতর তৃপ্তিদায়ক হইয়া দাঁড়ায়। যে চিন্তা করিলে মানুষের মনুষ্যত্বের কোনও গৌরব থাকে না, যে চিন্তা করিলে মানুষ পশুতে পরিণত হইয়া যায়, এমন সব জঘন্য কুচিন্তাই তখন পরম মোক্ষ বলিয়া মনে হয়।

বীর্য্যক্ষয়ের কদভ্যাসে যে আসক্ত, তার সমস্ত কল্পনাই অশ্লীলতার বিষাক্ত বাষ্পে আচ্ছন্ন হইয়া যায়। এইভাবে চিন্তা

তার সরম লাগে না, কুকার্য্যে লিপ্ত হইতে নিজেকে ছোট বলিয়া সে অনুভব করে না।

বল দেখি, এইরকম একটী লোকের ভবিষ্যৎ কি হইতে পারে? সে কি কখনো ভদ্রসমাজে বাস করিবার উপযুক্ত হইবে? সে কি কখনও মানুষ নামের যোগ্য হইতে পারিবে? মনুষ্য-জীবন পাইয়া যাহা যাহা করণীয়, সে কি তাহা করিতে পারিবে? ক্ষণিক সুখের প্রলোভনে যে নিজেকে কদাচারের নিকটে বিক্রয় করিয়াছে, তার কি কখনো সুখ বা শান্তি আসিতে পারে?

তাই, আমি তোমাকে বীর্য্যক্ষয়রূপ মহাপাপ হইতে দূরে দেখিতে চাহি।

শ্রীভগবান্ তোমার কল্যাণ করুন। ইতি—

আশীর্ব্বাদক—

স্বরূপানন্দ

দূষিত হইলে আস্তে আস্তে বাক্যও দূষিত হয়, তখন আর কুৎসিত কথা উচ্চারণ করিতে লজ্জা সঙ্কোচ থাকে না। ক্রমে ক্রমে কার্য্যকলাপও দূষিত হইতে থাকে। এমন কোনও কুৎসিত কর্ম্ম আর এ জগতে অবশিষ্ট থাকে না, যাহা করা তাহার পক্ষে অসম্ভব হয়। অর্থাৎ ক্ষণিক সুখের লোভে একবার বীর্য্যক্ষয়ের কদর্য্য লোভে আসক্ত হইলে ক্রমে ক্রমে দেবস্বভাব মানুষ নারকীয় পিশাচে পরিণত হয় এবং মলভোজী শূকর যেমন পূতিগন্ধময় কর্দ্দমে গড়াগড়ি দিতে ভালবাসে, তেমনি সে পাপপঙ্কে পড়িয়া গড়াগড়ি দেয়।

সঙ্গে সঙ্গে তার ভাল-মন্দের বিবেচনা-শক্তিও ভয়ঙ্করভাবে কমিতে থাকে। কোনটী সঙ্গত, কোনটী অসঙ্গত, এই বোধশক্তি ক্রমশঃ তার স্থূল হইয়া পড়ে। আগে যার আত্মসম্মানজ্ঞান খুব জাগ্রত ছিল, এখন সে আত্মসম্মানের বিরোধী কার্য্যেও কোন দোষ দেখে না। আগে যার সত্যনিষ্ঠা অতীব প্রবল ছিল, এখন সে মিথ্যা কথা বলাকে তেমন নিন্দনীয় বলিয়া মনে করে না। আগে একটা কুচিন্তা করিলে মন যার আত্মগ্লানিতে ভরিয়া যাইত, বীর্য্যক্ষয়ের কদভ্যাস তাহার নৈতিক বোধ-শক্তিকে এত দুর্ব্বল করিয়া দেয় যে, এখন আর সে শত কুচিন্তা করিয়াও অনুতপ্ত হয় না। বরং মাঝে মাঝে সে মনকে বুঝাইতে চাহে যে, এইসব চিন্তা করিলে আর ক্ষতি কি, এসব চিন্তা না করিলে জীবনই ত বৃথা। কুচিন্তা করিয়া তার ঘৃণা হয় না, কুকথায়

অষ্টম পত্র

হরিওঁ নারায়ণ গুরু

চাঁদপুর, কুমিল্লা
২৫শে কার্ত্তিক, ১৩৩৯

নিত্যমঙ্গলাম্বিতেষু ঃ—

দুই দিন এক দিন অন্তরই একটা করিয়া পত্র লিখিতেছি।

পাইয়া হয়ত অবাক্ হইতেছ। আমি যখন যাহাকে ধরি, বাঘের মত ধরি, একেবারে প্রাণে বধ না করিয়া, আর ছাড়ি না। বীর্য্যক্ষয়কর কদভ্যাস যে মানুষের কত বড় শত্রু, তাহা আমি তোমার হৃদয়ের ফলকে গভীর করিয়া আঁকিয়া দিতে চাই।

বীর্য্যক্ষয়ের আর এক অতি ভয়ঙ্কর কুফল এই যে, ইহার ফলে সঙ্কল্পের শক্তি কমিয়া যায়। বুঝিতেছে পাপ, ছাড়িয়া দিবে বলিয়া প্রতিজ্ঞাও করিল, অথচ প্রতিজ্ঞা রক্ষা করিতে পারিল না,—বীর্য্যক্ষয়ের কদভ্যাসে আসক্ত হইবার ইহা এক নিদারুণ পরিণতি।

অনেক বালকই মনে করে,—"দুই একবার মাত্র এই কদভ্যাসের চর্চ্চা করিব, তারপরে চিরতরে ছাড়িয়া দিব, আর ইহার পাশ মাড়াইব না"—কিন্তু ছাড়া আর তার কখনো হইয়া উঠে না, একবারের জায়গায় একশো বার কদভ্যাসের চর্চ্চা করিয়াও তার সঙ্কল্প রক্ষার দিকে মন যায় না। কারণ, কদভ্যাসের সে একেবারে ক্রীতদাসই হইয়া পড়ে, তার নিজের ইচ্ছার যেন একটা মূল্যই থাকে না। এই কদভ্যাসের এমনই একটা শক্তি যে, একবার মাথা পাতিয়া ইহার অধীনতা স্বীকার করিলে আর সে ঘাড় হইতে নামিতে চাহে না।

একবার এই কদভ্যাসে আসক্ত হইলে, আসক্তির প্রবলতা দিনের পর দিন বাড়িয়াই চলে, অতীব তীব্র গতিতে বাড়িতে থাকে, এমন হয় যে, বাধা দিয়া ঠেকাইবার শক্তি প্রায় থাকে

না। যতবার তুমি এই কদভ্যাসে আসক্ত হইবে, ততই তোমার স্বতন্ত্র ইচ্ছার শক্তি বিনষ্ট হইবে, ততই তোমার চতুর্দ্দিকে দাসত্বের শিকল দৃঢ়তর হইতে থাকিবে। যতবার তুমি এই কদভ্যাসের চর্চ্চা করিবে, জানিও, ততই ইহাকে নিজ জীবন হইতে নির্ব্বাসিত করিবার ক্ষমতা তোমার কমিয়া যাইবে। শেষে এমন হইবে যে, যাহা তুমি করিতে চাহ না, অভ্যাসের প্রভাব তোমাকে দিয়া অনবরত তাহাই করাইয়া লইতে থাকিবে। তুমি চাহিতেছ দেবতার মত পবিত্র থাকিতে অথচ পূর্ব্বাভ্যাসের শক্তি তোমাকে দিয়া অহরহ তোমার ইচ্ছার বিরুদ্ধে এই পৈশাচিক কদর্য্য কার্য্যটীই করাইয়া লইবে। তুমি চাহিতেছ পরিত্রাণ পাইতে অথচ পূর্ব্বাভ্যাস তোমাকে নিতান্ত নারকীয় পশুর মত ঘৃণাজনক এই কুৎসিত কার্য্যটীই করিতে বাধ্য করিবে।

মনে হইতে পারে যে, আমি অতিরঞ্জন করিতেছি। কিন্তু বাবা, অতিরঞ্জন ত' করিতেছিই না, বরং যাহা প্রকৃতই সত্য, তার চেয়ে অনেক কম করিয়া বলিতেছি। সহস্র সহস্র যুবক অসংযমের হাড়িকাঠে সর্ব্বস্ব বলি দিয়া অন্তরের তীব্র যন্ত্রণায় অধীর হইয়া পরিত্রাণের পথ পাইবার জন্য বিভিন্ন সময়ে যে কাতরতাপূর্ণ স্বীকারোক্তি-সমূহ পাঠাইয়াছে, তাহার অর্দ্ধেক যদি সত্য হয়, তবে আমি বলিব, বীর্য্যক্ষয়কর কদভ্যাসে আসক্ত হওয়ার মত অপরাধ আর ইহ-জগতে কিছু

নাই। শত শত যুবক কদভ্যাসের দুরন্ত মোহে নিজের সর্ব্বনাশ সাধন করিয়া তারপরে পুনরায় প্রণষ্ট-যৌবন ফিরিয়া পাইবার জন্য যে অশ্রুরাশি বর্ষণ করিয়াছে, যদি সেই অশ্রুবিন্দুর এক-দশমাংশও অকপট হয়, তবে আমাকে বলিতেই হইবে যে, বীর্য্যক্ষয় করিবার মত মহাপাপ আর কিছু থাকিতে পারে না। অসংখ্য জনের হতাশ করুণ ক্রন্দন আমার হৃদয়টার মধ্যে সঞ্চিত হইয়া আছে, খুলিয়া বলা অসম্ভব এবং অনুচিত। আমার উপরে তোমার যদি শ্রদ্ধা থাকে, তবে আমি বলিব, বারংবার বলিব, তারস্বরে বলিব,—বীর্য্যক্ষয়কর কদভ্যাসই তরুণ-জীবনের শ্রেষ্ঠ শত্রু, এই কদভ্যাসই উন্নতিপথের প্রধানতম বিঘ্ন।

যাহা কিছু বলিবার ছিল, মোটামুটি বলিয়াছি, কিছু গোপন না করিয়া সরলভাবে খোলাখুলি সব প্রকাশ করিয়াছি, তোমার চক্ষুরুন্মীলন হইয়াছে। কোন্ পথ যে অগ্রহণীয়, কোন্ কার্য্য যে অকরণীয়, তাহা স্পষ্ট করিয়া জানাইয়াছি,—এখন তুমি জীবন-পথের কাঁটাগুলিকে চিনিতে পারিবে। এখন আমার একমাত্র অনুরোধ, যে উপদেশগুলি পাইয়াছ, তাহা পালন করিতে প্রাণপণ চেষ্টা করিও। যে সতর্কতার বাণী তোমাকে শুনান হইয়াছে, তদনুসারে চলিতে প্রয়াস পাইও। যে বিপদ-সঙ্কেত তোমাকে করা হইল, তাহা হইতে আত্মরক্ষা করিয়া চলিও, তাহা হইতে দূরে দূরে থাকিও। খাল কাটিয়া

যাহারা জীবনের সরোবরে কুমীর আনে, তাহাদের অনুকরণ করিও না, সাধিয়া কখনো বিপদ ডাকিয়া আনিও না—কৌতূহলের বশেও নয়, প্রলোভনেও নয়। কদভ্যাসে আসক্ত কোনও বালক যদি ইহার গুণকীর্ত্তন করিয়া তোমাকে প্রলুব্ধ করিতে আসে, জানিও, সে তোমাকে অমৃতের নাম করিয়া কালকূট পরিবেশন করিতে আসিয়াছে এবং তখনই ঘৃণাভরে তাহার সংসর্গ পরিত্যাগ করিও। সে যদি সহজে তোমার সঙ্গ ছাড়িতে না চাহে, তাহার ললাটে পদাঘাত করিয়া তাহাকে তাড়াইয়া দিও। কারণ, চোর-ডাকাতের চেয়েও সে তোমার অধিকতর শত্রু, নরঘাতক দস্যু অপেক্ষাও সে তোমার অধিকতর অনিষ্টকারক। একাকী যদি তাহাকে বিতাড়িত না করিতে পার, যাহার চরিত্র-বল অনমনীয়, সংযম-নিষ্ঠা অসাধারণ ও সত্যপরায়ণতা সুগভীর, এমন কোনও হিতৈষী বন্ধুর সাহায্য লইও। বন্ধুরাই জীবনের সবচেয়ে বেশী সর্ব্বনাশ করিয়া থাকে, আবার চরিত্রবান্ সংযমী বন্ধু চরিত্র-রক্ষার পরম সহায়। অন্বেষণ কর, এমন প্রকৃত বন্ধু জগতে এখনও দুর্ল্লভ হয় নাই। "বীর্য্যক্ষয় করিতে কেমন লাগে, একবার পরীক্ষা করিয়াই দেখ না"—এইরূপ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়াও কৌতূহলের বশে কখনও কুবন্ধুর কুপরামর্শ শুনিও না। কৌতূহলের বশবর্ত্তী যে মুহূর্ত্তে হইয়াছ, জানিও, সেই মুহূর্ত্তেই কদভ্যাসের দাসত্বের পথে পা বাড়াইয়া দিয়াছ। যদি কখনো

কোনও বন্ধুকে কু-পথে যাইতে দেখিতে পাও, তাহাকে রক্ষা করিবার জন্য চেষ্টা করিও, নিজের শক্তিতে না পার, উপযুক্ত শক্তিমান্ পুরুষের নিকট তাহাকে নিয়া উপস্থিত করিও নতুবা অন্ততঃ পক্ষে আমার এই পত্রগুলি তাহাকে পড়িতে দিও। আত্মোন্নতি একং পরোন্নতিতে সাহায্যই তোমার জীবনের লক্ষ্য হউক ।

"আপনারে লয়ে বিব্রত রহিতে
আসে নাই কেহ অবনী পরে,
সকলের তরে সকলে আমরা
প্রত্যেকে আমরা পরের তরে।"

—(কামিনী রায়)

আমি গিয়া হিমালয়ের গুহায় বসিয়া তপশ্চর্য্যা করিয়া জীবন কাটাইয়া দিতে পারিতাম,—কিন্তু "প্রত্যেকে আমরা পরের তরে" এই একটা কথাই আমাকে তোমাদের মধ্যে নিয়া ঠেলিয়া ফেলিয়াছে। যিনি পরমাত্মা-রূপে সর্ব্বভূতে বিরাজমান এবং পরকল্যাণাকাঙ্ক্ষা-রূপে আমার অন্তরে বিরাজমান, সেই অনির্ব্বচনীয় মহাশক্তির উদ্দেশে শতকোটি প্রণিপাত করি।

ইতি— তোমার নিত্যশুভাকাঙ্ক্ষী
স্বরূপানন্দ

(সমাপ্ত)

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ
পরমহংসদেবের

শ্রীহস্ত-রচিত অমূল্য গ্রন্থাবলী

সরল ব্রহ্মচর্য্য

অতি প্রাঞ্জলভাবে সুললিত ভাষায় ব্রহ্মচর্য্যের নিয়মাবলী। অল্প কথায় অধিক তথ্যপূর্ণ গ্রন্থ। বিগত ত্রিংশ বৎসর ব্যাপিয়া বাংলার যুবক-সমাজ এই গ্রন্থ হইতে জীবন-গঠনের অমোঘ উপদেশ সংগ্রহ করিয়া কৃতার্থ হইয়াছে।

सरल ब्रह्मचर्य (हिन्दी)

আদর্শ ছাত্র-জীবন

ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য্য-পালনের যত খুঁটিনাটি সমস্যা উপস্থিত হয়, তাহাদের প্রত্যেকটীর পুঙ্খানুপুঙ্খ সদুত্তর "আদর্শ ছাত্রজীবন বা ব্রহ্মচারীর সদাচার" নামক অপূর্ব্ব গ্রন্থে রহিয়াছে। সরল, সতেজ, সুন্দর ভাষায় রচিত।

অসংযমের মূলোচ্ছেদ

অসংযমের মূল উৎপাটন করিবার ব্যবস্থা কি, উপায় কি, কৌশল কি, সেই বিষয়ে কিশোর ও যুবকদের উপযোগী করিয়া অতীব সরল ও প্রাণময়ী ভাষায় উপদেশ প্রদান করা হইয়াছে।

জীবনের প্রথম প্রভাত

অতীব উপাদেয় গ্রন্থ। সরল সহজবোধ্য ভাষায় অতি কচি-কিশোরকে অসামান্য নিপুণতা ও সতর্কতার সহিত ব্রহ্মচর্য্যের মূলীভূত উপদেশ-সমূহ দেওয়া হইয়াছে।

ধৃতং প্রেম্না

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের শ্রীহস্ত-লিখিত সমসাময়িক পত্রাবলী। "ধৃতং প্রেম্না"র প্রত্যেকটী পত্র পড়িয়া বহু জ্ঞাতব্য বিষয়ের সমাধান পাইবেন। পত্রগুলির প্রত্যেকটীর উপদেশ মর্ম্মস্পর্শী, ভাষা হৃদয়গ্রাহী। ১ম খণ্ড হইতে ৩৬শ খণ্ড প্রকাশিত হইয়াছে।

সংযম সাধনা

সহজবোধ্য সরল ভাষায় উদ্দীপনাময়ী ভঙ্গীতে শুক্রক্ষয়ের দেহতত্ত্ব, শুক্রক্ষয়ের কারণ-নিচয়, মনঃসংযমের উপায়, যৌগিক আসন-মুদ্রাসমূহের উপকারিতা এবং অন্যান্য বহু প্রয়োজনীয় বিষয়ে ইহাতে উপদেশ দেওয়া হইয়াছে। একশত ছিয়াত্তর পৃষ্ঠা ব্যাপিয়া পত্রে পত্রে ছত্রে ছত্রে কেবল আশা, কেবল আশ্বাস, কেবল আত্মদানের কৌশল, কেবল বীর্য্যবান্ শক্তিমান্, আত্মশ্রদ্ধা-পরায়ণ, পৌরুষদীপ্ত মহজ্জীবন-যাপনের প্রেরণা অকুণ্ঠ ভাষায় শক্তিশালী লেখনীযোগে পরিবেশিত হইয়াছে।

संयम साधना (हिन्दी)

দিনলিপি

স্ত্রী-পুরুষ উভয় শ্রেণীর ব্রহ্মচর্য্য-রক্ষার্থীদের পক্ষে অত্যাবশ্যক এক ডায়েরী হইতেছে "দিনলিপি বা দৈনিক আত্মশোধন।" ডায়েরী রাখিতে নিজ আচরণের যে যে দিকে দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন, সেই সকল বিষয়ের প্রকোষ্ঠ অঙ্কিত করিয়া মুদ্রিত হইয়াছে।

অখণ্ড-সংহিতা

"অখণ্ড-সংহিতা বা অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের উপদেশবাণী নামক ভারত-বিখ্যাত মহাগ্রন্থ ভারতের ধর্ম্ম-সাহিত্যে

যুগান্তর আনয়ন করিয়াছে। জীবনের এমন কোনও জটিল প্রশ্ন নাই, যাহার মীমাংসা এই মহাগ্রন্থের কোথাও না কোথাও না-পাইবেন।

সর্পাঘাতের চিকিৎসা

সর্পাঘাতের রোগীকে কি প্রক্রিয়ার দ্বারা মৃত্যুমুখ হইতে বাঁচান যায় তাহার উপায় ও কৌশল ইহাতে আছে।

প্রবুদ্ধ যৌবন

জীবনের প্রতি পদবিক্ষেপে আশার বাণী শুনাইয়া, আদর্শের স্বপ্ন দেখাইয়া তাহাকে জাগ্রত করিবার চেষ্টা হইয়াছে যেই মহাগ্রন্থে, তাহার নাম—"প্রবুদ্ধ যৌবন।"

কর্ম্মের পথে

উপদেশগুলি জীবন্ত শক্তির সম্পুট-স্বরূপ ফলপ্রদ। লিরিক কবিতার উচ্ছল প্রাণস্রোত-প্লাবিত এই অন্তর-ভাষণ সাহিত্যে দুর্লভ বস্তু।

कर्म के पथ पर (हिन्दी)

পথের সাথী

দুর্গম দুস্তর বন্ধুর পথ অতিক্রম করিতে এই গ্রন্থের জীবন্ত উপদেশাবলী সাথীর কাজ করিবে।

পথের সঞ্চয়

পথের সাথীর ন্যায় এই গ্রন্থখানিও প্রাণস্পর্শী উপদেশাবলীর সমষ্টি। জীবন-পথের মহামূল্য সম্পদ এই "পথের সঞ্চয়।"

পথের সন্ধান

পথের সাথী ন্যায় এই গ্রন্থখানি মর্ম্মস্পর্শী-বাণীতে পূর্ণ।

আত্ম-গঠন

যৌবনের বিভ্রান্তি হইতে বাঁচিবার পথ এ গ্রন্থে পাইবেন। ব্রহ্মচর্য্য সাধকের জন্য এমন গ্রন্থ আর নাই।

আত্মগঠন (হিন্দী)

কুমারীর পবিত্রতা

কুমারী-জীবনে সংযম ও পবিত্রতা রক্ষার পক্ষে "কুমারীর পবিত্রতা"র ন্যায় এমন ইঙ্গিতপূর্ণ উৎকৃষ্ট গ্রন্থ পৃথিবীর কোনও ভাষাতে কখনও রচিত হয় নাই। নিজ কুমারী কন্যা, বা অপর কুমারী আত্মীয়াকে উপহার দিবার পক্ষে এই গ্রন্থ সর্ব্বোত্তম। ১ম হইতে ৬ষ্ঠ খণ্ড।

কুমারী কী পবিত্রতা (হিন্দী)

নবযুগের নারী

ভারতীয় নারী-জীবনের আদর্শ কি, উদ্দেশ্য কি, বর্ত্তমান সমাজ-জীবনে ভারতীয় নারীর স্থান কোথায় এবং সেই গৌরবময় শ্লাঘ্য পদ লাভের জন্য প্রথম কৈশোরে নারীজাতির আত্মগঠনের, আত্মদমনের, আত্মোৎকর্ষ বিধানের প্রয়োজনীয়তা, আশা ও উদ্দীপনার বাণী দ্বারা গ্রন্থখানা ভরপূর।

সধবার সংযম

সধবার জীবন যে সম্ভোগ-সুখ-ব্যাকুলা মায়াবিনী পিশাচীরই জীবন নহে, এই জীবনের যে মহত্তর লক্ষ্য ও পরিণতি রহিয়াছে, এই গ্রন্থে তাহারই নির্দ্দেশ মিলিবে। বিবাহের প্রীতি-উপহার রূপে দিবার পক্ষে এই গ্রন্থ অত্যন্ত উপযোগী।

বিবাহিতের জীবন-সাধনা

বিবাহিতের ব্রহ্মচর্য্য

ভারতবর্ষের গার্হস্থ্য সাহিত্যের ইহা মুকুট-মণি।

সহবাস, সন্তান-জনন, শৃঙ্গার-সাধন দাম্পত্য সুখের অতীন্দ্রিয় রূপ, রতিশাস্ত্রের ভারতীয় আদর্শ, পুত্রেষ্টি যজ্ঞ, নারী ও পুরুষের দুর্ব্বার আকর্ষণের হেতু, দেহ সম্পর্ক-বিরহিত পবিত্র কান্তাকান্ত ভাব, দাম্পত্য

সংযমের শ্রেষ্ঠ সদুপায়, গৃহীর ইন্দ্রিয়জয় ও সন্ন্যাসীর ইন্দ্রিয়জয়ে পার্থক্য প্রভৃতি লইয়া ইহা এক অপূর্ব্ব গ্রন্থ।

বিধবার জীবন-যজ্ঞ

এই গ্রন্থে বিধবা-জীবনের লক্ষ্য, আদর্শ, কর্ত্তব্য ও দায়িত্বের অপূর্ব্ব বিশ্লেষণ রহিয়াছে।

স্ত্রীজাতিতে মাতৃভাব

এই গ্রন্থ পাঠের পরে যে-কোনও রমণীকে জননী বলিয়া জ্ঞান করিবার রুচি, স্পৃহা ও শক্তি জাগরিত হইবে। যৌবনের দুর্নীতি-কবলিত জীবনের ইহা উদ্ধারের মূলমন্ত্র।

গুরু

গুরু কি, গুরুর প্রয়োজনীয়তা কি, গুরু ছাড়া কি সাধন হয় না, গুরু-বাদের দাসত্ব করিবার প্রয়োজন কি, প্রভৃতি বহু বিষয় আধুনিক দৃষ্টিতে বিচার করা হইয়াছে।

কর্ম্ম-ভেরী

বাংলা ১৩২৭ সালের পূর্ব্বে লিখিত পত্রের সমষ্টি। পাঠে অন্তর হয় জাগ্রত, ভয়-ভীতি যায় দূরে।

আপনার জন

পাঠক ইহা পাঠ করিতে করিতে অনুভব করিবেন যেন তাঁহারই এক অন্তরঙ্গ বন্ধু জীবনের বন্ধুর পিচ্ছিল পথে তাঁহাকে হাতে ধরিয়া টানিয়া নিয়া যাইতেছেন এক পরম-মনোহর সুখময় শান্তিময় আনন্দময় জগতে।

সমবেত উপাসনা

আজ যে সমবেত উপাসনার উপযোগিতার কথা নানা প্রতিষ্ঠানের মুখে শুনা যাইতেছে, সেই সমবেত উপাসনার স্তোত্র এবং স্বরলিপি এই গ্রন্থে আছে।

মন্দির, মূর্চ্ছনা, মঙ্গল-মুরলী, মধুমল্লার

চারিখানা সঙ্গীত-গ্রন্থ

অমৃতময় ধর্ম্ম-সঙ্গীতের প্রেম-মূর্চ্ছনাময় সংগ্রহ। অনবদ্য সঙ্গীতের যেন নির্ঝরিণী-ধারা। কবিতায় কবিতা—আবৃত্তির পক্ষে অত্যাশ্চর্য্য, গানে গান,—স্বরলয়-সহযোগে সঙ্গীতের পক্ষে প্রাণমনোরম। শব্দ-বিন্যাসের অসাধারণত্বে, অর্থের সরলতায়, ভাবের উচ্চতায়, ছন্দের বৈচিত্র্যে ইহারা অতুলনীয়।

শান্তির বারতা

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীবাবামণি স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের প্রেরণাময়ী বক্তৃতা-সমূহ এই গ্রন্থের প্রধান বিশেষত্ব। ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবীর ভাষণ-সমূহও ইহাতে পাইবেন। ১ম খণ্ড হইতে ৩য় খণ্ড।

নববর্ষের বাণী

বাণীগুলি উচ্চাদর্শ ও মহচ্চিন্তার প্রেরণাদায়ক। প্রতিটি উপদেশ বেদবাণীর ন্যায় প্রাণের পরতে পরতে গাঁথিয়া রাখার যোগ্য।

"His Holy Words"

সাধন পথে

"পথের সাথী" পুস্তকের ন্যায় অমূল্য-প্রাণস্পর্শী-বাণীর সংগ্রহ।

আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসা

आयुर्वेदीय चिकित्सा (हिन्दी)

সংযম-প্রচারে স্বরূপানন্দ

বনপাহাড়ের চিঠি

অযাচক আশ্রম, ডি ৪৬।১৯বি, স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট, বারাণসী-১

অখণ্ড-সঙ্গীত

খণ্ড আজিকে হোক্ অখণ্ড
অণু-পরমাণু মিলিত হোক্,
ব্যথিত পতিত দুঃখী-দীনেরা
ভুলুক বেদনা, ভুলুক শোক ॥

ছোটবড় সব এক হ'য়ে যাক্
প্রাণে প্রাণে হোক্ নব অনুরাগ,
জীবে জীবে হোক্ প্রেম-বন্ধন,
সৃষ্ট হোক্ আনন্দ-লোক ॥

দূরে থাকা আর চলিবে না,
জগতের কাছে আছে দেনা ;
জনমে জনমে প্রাণ-বলি দিয়া
ফুটুক নয়নে বিমলালোক ॥

অপগত হোক্ আত্ম-কলহ,
স্বার্থ-প্রসূত দুঃখ-নিবহ ;
শরণ্য হোক্ ত্যাগের মন্ত্র,
ত্যাগই অমৃত নহেক ভোগ ॥